

## RICORDI IL TUO OBIETTIVO? INDIVIDUA IL TUO COLORE E SCEGLI IL CORSO GIUSTO PER TE

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
07:15 - 07:30 EXPRESS BUTT LIFT	09:30 - 10:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	07:15 - 07:45 JOY WALK <small>HIT</small>	08:30 - 08:45 EXPRESS BUTT LIFT	07:15 - 07:30 EXPRESS TONO PIU	10:00 - 10:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small>
07:30 - 07:45 EXPRESS ADDOMINALI	10:00 - 10:15 EXPRESS ADDOMINALI	09:30 - 10:00 NO AGE FITNESS	08:45 - 09:00 EXPRESS ADDOMINALI	07:30 - 07:45 EXPRESS ADDOMINALI	10:30 - 10:45 EXPRESS ADDOMINALI
09:30 - 10:00 ORIGINAL STEP REEBOK	10:15 - 10:45 PIU PILATES	10:00 - 10:15 EXPRESS ADDOMINALI	09:15 - 09:45 JOY WALK <small>HIT</small>	09:30 - 10:00 CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>	12:00 - 12:15 EXPRESS ADDOMINALI
10:00 - 10:30 TONO PIU	13:00 - 13:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	10:15 - 10:45 DANCE PARTY	09:45 - 10:15 BUTT LIFT	10:00 - 10:30 ORIGINAL STEP REEBOK	12:15 - 12:45 TONO PIU
10:30 - 10:45 EXPRESS ADDOMINALI	13:30 - 13:45 EXPRESS ADDOMINALI	13:00 - 13:30 ORIGINAL STEP REEBOK	10:15 - 10:45 PIU PILATES	10:30 - 10:45 EXPRESS ADDOMINALI	
13:00 - 13:30 NO AGE FITNESS	15:30 - 15:45 EXPRESS ADDOMINALI	13:30 - 13:45 EXPRESS BUTT LIFT	13:00 - 13:30 CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>	13:00 - 13:30 JOY WALK <small>HIT</small>	
13:30 - 13:45 EXPRESS ADDOMINALI	17:00 - 17:30 BUTT LIFT	17:15 - 17:45 JOY WALK <small>HIT</small>	13:30 - 13:45 EXPRESS ADDOMINALI	13:30 - 13:45 EXPRESS ADDOMINALI	
17:00 - 17:30 DANCE PARTY	17:30 - 18:00 ORIGINAL STEP REEBOK	18:00 - 18:30 NO AGE FITNESS	15:30 - 15:45 EXPRESS ADDOMINALI	15:30 - 16:00 PIU PILATES	
17:30 - 18:00 TONO PIU	18:30 - 19:00 NO AGE FITNESS	18:45 - 19:15 ORIGINAL STEP REEBOK	16:30 - 17:30 PIU YOGA	16:30 - 17:00 TONO PIU	
18:15 - 18:45 NO AGE FITNESS	19:00 - 19:30 JOY WALK <small>HIT</small>	19:15 - 19:45 SHOCK WAVE	17:30 - 18:00 NO AGE FITNESS	17:00 - 17:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	
18:45 - 19:00 EXPRESS ADDOMINALI	19:30 - 19:45 EXPRESS ADDOMINALI	19:45 - 20:00 EXPRESS MOBILITA	18:00 - 18:15 EXPRESS ADDOMINALI	17:30 - 17:45 EXPRESS MOBILITA	
19:00 - 19:30 CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>			18:30 - 19:00 DANCE PARTY	18:00 - 18:30 JOY WALK <small>HIT</small>	
19:30 - 20:00 ORIGINAL STEP REEBOK			19:00 - 19:30 TONO PIU	18:30 - 19:00 BUTT LIFT	
20:00 - 20:15 EXPRESS ADDOMINALI			19:30 - 19:45 EXPRESS MOBILITA	19:00 - 19:15 EXPRESS ADDOMINALI	



**Area Donna**  
DI SPORTPIU'

ORARI CLUB		ORARI VITALITY	
LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	7.00 - 21.00	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	9.30 - 20.30
MARTEDÌ - GIOVEDÌ	8.00 - 21.00	VENERDÌ	9.30 - 19.30
VENERDÌ	7.00 - 20.00	SABATO	9.30 - 14.30
SABATO	9.00 - 15.00		

**Orari in vigore dal 7 Gennaio**

**HIT**  
HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING

I corsi che ti permettono di bruciare calorie fino a 16 ore dopo la fine dell'allenamento



RICULTATI DI UN ALLENAMENTO **HIT**  
EFFETTO  
BRUCIARE CALORIE  
PIU' ALTERNATIVE  
FINO A  
16 ORE  
DOPO  
L'ALLENAMENTO